Согласованно
Директор МОУ СОШ
_____
03.07.2023

Утверждаю
Директор ООО " Венера"
_____Погосова А.В.
01.09.2023

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием (завтрак + 2-й завтрак) обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 12-18 лет МОУ

2023

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) ОВЗ обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Бутерброд с маслом сливочным и повидлом	10/30/40	2,4	6,2	42,0	236	2	2004
Каша молочная рисовая жидкая с маслом сливочным	250/5	7,0	12,3	38,3	341	311	2004
Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15,0	58	685	2004
Итого за прием пищи:	**550**	**9,6**	**18,5**	**95,3**	**635**		
II Завтрак							
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	46		
Чай с сахаром (каркаде)	180	0,2	0,0	13,5	55	685	2004
Кондитерские изделия (печенье, вафли)	30	2,4	3,0	21,6	122		
Итого за прием пищи:	**310**	**3,0**	**3,4**	**44,6**	**223**		
Всего за день:		**12,6**	**21,9**	**139,9**	**858**		

2 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Тефтели (2 -вариант) с соусом томатным	100/30	14,7	18,0	15,9	286	462/735	2004/2002
Каша гречневая вязкая	180	5,4	8,2	26,9	205	510	2004
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,3	0,0	15,2	60	686	2004
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	115		
Итого за прием пищи:	**582**	**24,1**	**26,5**	**82,3**	**666**		
II Завтрак							
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	46		
Сок фруктовый	200	0,9	0,2	19,7	89	707	2004
Итого за прием пищи:	**300**	**1,3**	**0,6**	**29,0**	**135**		
Всего за день:		**25,4**	**27,1**	**111,3**	**801**		

3 день							
Прием пищи, наименование блюда	**Масса порции**	**Пищевые вещества**			**Энергети-ческая ценность, ккал**	**№ рецеп-туры**	**Сборник рецептур**
		Белки, г	**Жиры, г**	**Углеводы, г**			
Завтрак							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла	100	0,5	0,0	1,9	9	т.24	1996
Гуляш из филе птицы	100	5,4	6,3	9,4	116	337	2004
Макаронные изделия отварные	180	6,4	7,4	39,2	265	516	2004
Кофейный напиток с молоком	200	2,0	1,8	26,0	124	692	2004
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,6	69		
Итого за прием пищи:	**610**	**16,5**	**15,7**	**91,1**	**583**		
II Завтрак							
Бутерброд с маслом сливочным	10/30	2,6	7,7	14,6	136	1	2004
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	46		
Чай с сахаром, лимоном	180/15/7	0,3	0,0	13,7	54	686	2004
Итого за прием пищи:	**342**	**3,3**	**8,1**	**37,8**	**236**		
Всего за день:		**19,8**	**23,8**	**128,9**	**819**		

4 день							
Прием пищи, наименование блюда	**Масса порции**	**Пищевые вещества**			**Энергети-ческая ценность, ккал**	**№ рецеп-туры**	**Сборник рецептур**
		Белки, г	**Жиры, г**	**Углеводы, г**			
Завтрак							
вощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста ашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла гварная)	100	2,2	0,7	12,8	62	т.24	1996
отлета рыбная любительская	100	13,0	8,8	15,2	196	390	2004
артофель отварной (или пюре картофельное)	180	3,6	7,4	29,2	200	518(520)	2004
ай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15,0	58	685	2004
леб пшеничный	50	3,7	0,3	24,4	115		
Итого за прием пищи:	**645**	**22,7**	**17,2**	**96,6**	**631**		
II Завтрак							
рукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	46		
омпот из сухофруктов	180	0,5		28,3	112	639	2004
ондитерские изделия (печенье, вафли)	30	2,4	3,0	21,6	122		
Итого за прием пищи:	**310**	**3,3**	**3,4**	**59,4**	**280**		
сего за день:		**26,0**	**20,6**	**156,0**	**911**		

5 день							
Прием пищи, наименование блюда	**Масса порции**	**Пищевые вещества**			**Энергети-ческая ценность, ккал**	**№ рецеп-туры**	**Сборник рецептур**
		Белки, г	**Жиры, г**	**Углеводы, г**			
Завтрак							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	2,2	0,7	12,8	62	т.24	1996
Плов из птицы	230	23,5	26,8	42,0	447	492	2004
Чай с сахаром (каркаде)	200	0,2	0,0	15,0	61	685	2004
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,4	115		
Итого за прием пищи:	**580**	**29,6**	**27,8**	**94,2**	**685**		
II Завтрак							
Бутерброд с маслом сливочным	10/30	2,6	7,7	14,6	136	1	2004
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	46		
Сок фруктовый	180	0,9	0,2	17,7	80	707	2004
Итого за прием пищи:	**320**	**3,9**	**8,3**	**41,8**	**262**		
Всего за день:		**33,5**	**36,1**	**136,0**	**947**		

6 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Бутерброд с маслом сливочным	10/40	3,7	5,5	19,6	169	1	2004
Каша молочная пшенная вязкая	250	9,5	9,0	29,0	334	302	2004
Фрукты свежие (яблоко)	150	0,6	0,6	14,3	65		
Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	87	630	1996
Итого за прием пищи:	**650**	**15,4**	**16,7**	**80,2**	**655**		
II Завтрак							
Яблоки печеные	100	0,3	0,2	40,2	161	674	2004
Чай с сахаром, лимоном	200/15/7	0,2	0,0	15,0	58	685	2004
Итого за прием пищи:	**322**	**0,5**	**0,2**	**55,2**	**219**		
Всего за день:		**15,9**	**16,9**	**135,4**	**874**		

7 день							
Прием пищи, наименование блюда	**Масса порции**	**Пищевые вещества**			**Энергети-ческая ценность, ккал**	**№ рецеп-туры**	**Сборник рецептур**
		Белки, г	**Жиры, г**	**Углеводы, г**			
Завтрак							
Котлета рубленая из птицы	100	16,1	15,1	15,1	262	498	2004
Макаронные изделия отварные	180	6,4	7,4	39,2	265	516	2004
Соус томатный	30	0,8	1,4	2,5	26	735	2002
Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15,0	58	685	2004
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	92		
Итого за прием пищи:	**565**	**26,5**	**24,1**	**91,3**	**703**		
II Завтрак							
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	46		
Чай с молоком	180	1,4	1,4	15,6	78	378	2011
Кондитерские изделия (печенье, вафли)	30	2,4	3,0	21,6	122		
Итого за прием пищи:	**310**	**4,2**	**4,8**	**46,7**	**246**		
Всего за день:		**30,7**	**28,9**	**138,0**	**949**		

8день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла	100	0,5	0,0	1,9	37	т.24	1996
Гуляш из филе птицы	100	5,4	6,3	9,4	116	337	2004
Каша гречневая вязкая	180	5,4	8,2	26,9	205	510	2004
Кофейный напиток с молоком	200	2,0	1,8	26,0	124	692	2004
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,6	69		
Итого за прием пищи:	**610**	**15,5**	**16,5**	**78,8**	**551**		
II Завтрак							
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	46		
Сок фруктовый	180	0,9	0,2	17,7	80	707	2004
Кондитерские изделия (печенье, вафли)	30	2,4	3,0	21,6	122		
Итого за прием пищи:	**310**	**3,7**	**3,6**	**48,8**	**248**		
Всего за день:		**19,2**	**20,1**	**127,6**	**799**		

9 день							
Прием пищи, наименование блюда	**Масса порции**	**Пищевые вещества**			**Энергети-ческая ценность, ккал**	**№ рецеп-туры**	**Сборник рецептур**
		Белки, г	**Жиры, г**	**Углеводы, г**			
Завтрак							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	2,2	0,7	12,8	62	т.24	1996
Фрикадельки из птицы с соусом томатным	100/30	16,0	13,2	12,4	232	308/735	2004/2002
Рис припущенный	180	4,3	7,2	44,5	265	512	2004
Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15,0	58	685	2004
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,4	115		
Итого за прием пищи:	**675**	**26,4**	**21,4**	**109,1**	**732**		
II Завтрак							
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	46		
Чай с сахаром, лимоном	180/15/7	0,3	0,0	13,7	54	686	2004
Кондитерские изделия (печенье, вафли)	30	2,4	3,0	21,6	122		
Итого за прием пищи:	**332**	**3,1**	**3,4**	**44,8**	**222**		
Всего за день:		**29,5**	**24,8**	**153,9**	**954**		

10 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Бутерброд с маслом сливочным и повидлом	10/30/40	2,4	6,2	42,0	236	2	2004
Каша молочная "Дружба"	250	8,3	10,4	43,9	301	ТТК 2	
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,3	0,0	15,2	60	686	2004
Итого за прием пищи:	**552**	**11,0**	**16,6**	**101,1**	**597**		
II Завтрак							
Бутерброд с маслом сливочным	10/30	2,6	7,7	14,6	136	1	2004
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	46		
Чай с сахаром	180/15	0,2	0,0	13,5	52	685	2004
Итого за прием пищи:	**335**	**3,2**	**8,1**	**37,6**	**234**		
Всего за день:		**14,2**	**24,7**	**138,7**	**831**		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Энергетическая ценность,ккал		
Итого за период	**235,4**	**244,9**	**1 326,3**	**8 743,0**		
Среднее значение за период	**23,5**	**24,5**	**132,6**	**874,3**		

Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:ДеЛи плюс, 2011. - 584с.

Сборник рецептур и кулинарных изделий диетического питания для предприятий общественного питания / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2002. - 632с.

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Под ред. Ф.Л.Марчука - М.Хлебпродинформ, 1996. - 617с.